

今年の夏も

熱中症予防

問合せ

健康推進課
八代市保健センター
鏡保健センター
☎52327200
☎525277

夏のエアコン使用時にも換気を

新型コロナウイルス感染症感染防止のためには換気が必要です。ほとんどのエアコンには換気機能はありません。熱中症予防のためにエアコンを上手に使用すると同時に、使用中であっても、定期的に換気を忘れずに行いましょう。

【換気の見方】

1時間に2回
(30分に1回以上、数分間程度窓を全開にする)

夏のマスクによる熱中症にも注意を

今年の夏はマスクを着用して過ごすことが見込まれます。マスクを着けることで体温が上がりやすくなり、口の中の渴きが緩和され、喉の渴きに気づきにくくなるなど、知らず知らずの

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛、吐き気、おう吐
- ・体のだるさ、力が入らない
- ・大量の汗、いつもと様子が違うなど



うちに「かくれ脱水」になっていることがあり、さらにはこれまでの外出自粛生活のため、運動量の低下による筋肉の衰えや暑さに体が慣れないまま暑い時期を迎える状況から、今年は例年よりも熱中症への注意が必要です。

熱中症予防のポイント



①暑さを避ける

- 室内では…
- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
 - ・遮光カーテン、すだれを利用する
 - ・室温をこまめに確認する
- 外出時には…
- ・日傘や帽子を着用する
 - ・飲み物を持ち歩く
 - ・日陰を利用し、こまめに休憩する
 - ・特に暑い日は、日中の外出をできるだけ控える

②体に熱をためない

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるゆったりした衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

③水分をこまめにゆっくりと補給する

外出時はもちろん、室内にいるときや喉の渴きを感じないときでも、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

第70回 “社会を明るくする運動”

広がり、つながる未来の輪 ～ Hand in Hand ～

問合せ

人権政策課
☎30-1701

社会を明るくする運動って？

全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。昭和26年に始まり、毎年多数の参加を得ながら広がり、今年、記念すべき第70回を迎えます。

更生保護のマスコットキャラクター



ホゴちゃん

サラちゃん



法務省
ホームページ

八代市の取り組みは？

青少年健全育成や更生保護の啓発を目的とし、保護司会や更生保護女性会、その他多くの関係機関・団体が連携し、さまざまな活動を実施しています。例えば、「さわやかヤングステージ」や「さわやかトーク」、「薬物乱用防止教室」などが“社会を明るくする運動”の取り組みの一つです。(イベントなどについては、市ホームページなどで随時お知らせします。)



さわやかヤングステージ



薬物乱用防止教室